



Утверждаю:

Директор МКОУ
«Бобровская СОШ»

Кострюков С.В.

01.09.2026

Кострюко
в Сергей
Васильев
ИЧ

Подписано
цифровой
подписью:
Кострюков Сергей
Васильевич
Дата: 2026.09.01
14:45:55 +07'00'

*Десятидневное меню
для детей-инвалидов
МКОУ «Бобровская СОШ»
сентябрь 2026 – май 2027уч.г.*

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная группа: 7-10 лет, 11-18 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
174	1.Каша вязкая рисовая	200	4,89	5,84	31,34	198,14	0,05	0,5	0,04	0,23	106,6	25,93	113,61	0,41
		280	6,86	8,18	43,88	277,4	0,06	0,7	0,04	0,32	148,91	36,29	158,98	0,56
6	2.Бутерброд с вареной колбасой	65	6,97	8,42	13,64	158,18	0,13	0	0	0,63	17,29	17,16	91,26	1,3
376	3.Чай с сахаром	180	0,17	0	13,92	56,34	0	0,04	0	0	10,98	5,05	6,68	0,67
		200	0,19	0	15,25	61,74	0	0,04	0	0	12,22	5,63	7,42	0,74
	4.Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0	0	0,99	8,4	16,2	40,5	1,2
	5.Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	11	17	0,1
Обед														
62	1.Борщ с мясом	250	9,48	9,04	12,88	175,61	0,1	10,9	0,23	1,88	55,78	34,42	119,33	2,21
		300	15,1	12,54	15,43	241,34	0,12	13,1	0,27	2,19	68,47	45,06	174,3	3,1
162, 1	2.Макароны отварные	200	7,29	6,19	46,55	271,31	0,09	0	0,03	1,58	16,5	10,04	55,12	1,27
255	3.Тефтели куриные	100	13,89	13,16	10,26	214,74	0,06	1,02	0,05	0,24	21,55	19,58	133,45	1,33
32a	4.Помидор свежий(порциями)	75	0,83	0,15	2,85	18	0,05	18,7	0,12	0,29	10,5	15	19,5	0,75
		100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,17	0,39	14	20	26	1
437	5. Компот из чернослива	200	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0,1	0	18	7	12	0,2
	6.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная группа: 7-10 лет, 11-18 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
404	1.Запеканка манная	245	7,48	12,5	54,4	381,08	0,08	0,1	0,06	2,98	77,48	15,28	86,58	0,63
		300	9,13	15,1	66,23	463,04	0,1	0,12	0,08	3,55	94,2	18,63	105,54	0,75
382	2.Чай с молоком	200	3	2,43	19,59	112,84	0,03	0,56	0,02	0	110,18	15,93	79,42	0,82
	3.Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0	0	0,99	8,4	16,2	40,5	1,2
	5.Банан	100	1,50	0,5	21,00	96	0,04	10	0,03	0	8	42	28	0,6
Обед														
116	1. Суп с крупой и томатом	250	9,34	7,89	14,02	164,62	0,07	2,31	0,2	1,84	24,99	24,79	103,8	1,47
		300	14,5	10,9	16,55	223,07	0,08	2,77	0,24	2,14	30,86	32,96	151,4	2,17
128	2.Пюре картофельное	200	4,42	6,59	28,47	191,42	0,16	13,6	0,05	0,31	61,85	39,58	118,52	1,6
294	3.Котлета куриная	100	14,62	13,9	6,37	208,88	0,08	1,02	0,06	0,37	32,33	18,2	135,82	1,39
326	4.Огурец свежий (порциями)	75	0,6	0,08	1,88	10,5	0,02	7,5	0,01	0,08	17,25	10,5	31,5	0,75
		100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0,01	0,1	23	14	42	1
344	5.Напиток брусничный	200	0,1	0,1	24,9	102,99	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0
	6.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: среда
Неделя: первая
Возрастная группа: 7-10 лет, 11-18 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
176	1.Каша вязкая кукурузная	200	6,32	7,24	29,32	208,27	0,14	1,51	0,07	0,09	115,32	45,23	167,93	1,32
		280	8,84	10,1	41,05	291,59	0,17	2,11	0,08	0,12	161,79	63,35	235,17	1,82
1	2.Бутерброд с маслом	45	1,91	18,79	11,23	221,85	0,04	0	0,17	0,5	7,88	7,65	24,31	0,5
379	3.Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,43	23,12	127,02	0,04	0,52	0,02	0	107,23	14,62	78,35	0,21
	4.Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0	0	0,99	8,4	16,2	40,5	1,2
338	5.Яблоко	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4	0,01	0,63	14,4	7,2	9,9	1,98
	Обед													
99	1.Суп из овощей	250	5,68	6,8	6,9	114,57	0,08	6,69	0,21	2,03	37,72	21,84	73,5	1,2
		300	11,44	10,3	8,34	175,86	0,09	8,06	0,25	2,37	47,52	31,07	126,82	2,01
291	2.Плов с курицей	300	20,72	19,3	56,33	482,69	0,12	1,53	0,36	2,03	39,33	55,56	247,3	2,28
15a	3.Перец болгарский сладкий (порциями)	75	0,95	0	3,57	18,92	0,06	75	0,18	0,5	5,4	7,43	10,8	0,68
		100	1,26	0	4,75	25,22	0,08	100	0,25	0,67	7,2	9,9	14,4	0,9
344	4.Компот из кураги	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	0	6,84	1,44	0	0
	5.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная группа: 7-10 лет, 11-18 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
413	1.Каша геркулесовая	200	6,3	7,33	26,35	197,21	0,14	0,5	0,04	1,05	118,34	46,36	158,97	1,2
		280	8,82	10,2	36,9	276,1	0,17	0,7	0,04	1,46	166,02	64,93	222,62	1,66
382	2.Какао с молоком	200	3,28	2,72	22,27	127,66	0,03	0,52	0,02	0	107,86	19,57	83,79	0,48
	3.Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0	0	0,99	8,4	16,2	40,5	1,2
	4.Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0	0,01	0	13,05	9	40,5	0,95
		60	4,5	5,88	44,64	250,2	0,05	0	0,01	0	17,4	12	54	1,26
	5.Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	11	17	0,1
	Обед													
87	1.Суп с рыбными консервами	250	4,67	4,12	12,68	106,49	0,08	2	0,19	2,02	23,54	19	46,59	0,72
		300	8,07	4,96	15,24	138,22	0,1	2,4	0,23	2,43	28,26	22,83	55,97	0,88
181	2.Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	9,24	51,74	335,72	0,28	0	0,05	0,77	24,64	181,72	271,04	6,16
259	3.Гуляш из отварного мяса	100	11,8	32,74	6,39	367,88	0,28	1,46	0,02	3,4	12,28	20,81	120,27	1,4
32a	4.Помидор свежий (порциями)	75	0,83	0,15	2,85	18	0,05	18,7	0,12	0,29	10,5	15	19,5	0,75
		100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,17	0,39	14	20	26	1
377	5.Чай с лимоном	200	0,23	0	15,05	61,78	0	0,68	0	0	13,46	6,01	8,21	0,78
	6.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная группа: 7-10 лет, 11-18 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
175	1.Каша *Дружба*	200	5,59	6,11	30,77	201,09	0,09	0,5	0,04	0,58	109,34	30,68	125,56	0,65
		280	7,83	8,54	43,1	281,53	0,12	0,7	0,04	0,8	153,42	42,98	175,85	0,95
378	2.Чай с молоком	200	3	2,43	19,59	112,84	0,03	0,56	0,02	0	110,18	15,93	79,42	0,82
	3.Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0	0	0,99	8,4	16,2	40,5	1,2
	4.Зефир	50	0,39	0,05	38,7	158,11	0	0	0	0	11,25	2,7	5,4	0,63
	5.Йогурт	95	4,75	3,04	8,08	82,65	0,03	0,57	0,03	0	113,05	13,3	91,2	0,1
	Обед													
112	1.Суп куриный с макаронными изделиями	250	11,37	13,5	25,37	275,09	0,12	4,12	0,29	2,9	43,52	26,35	118,38	1,55
		300	17,22	19,2	30,38	371,59	0,15	5,08	0,34	3,52	54,38	34,85	170,15	2,13
143	2.Рагу из овощей	200	11,39	12,2	15,94	219,85	0,12	14,6	0,19	1,53	40,08	35,23	137,44	2
		230	13,12	13,9	18,28	251,59	0,13	16,8	0,23	1,72	45,98	40,47	157,81	2,3
326	4.Огурец свежий (порциями)	75	0,6	0,08	1,88	10,5	0,02	7,5	0,01	0,08	17,25	10,5	31,5	0,75
		100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0,01	0,1	23	14	42	1
358	3.Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,37	93,48	0	0	0	0	10,69	1,76	4,32	0
	4. Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1
	5.Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,01	0,22	34	13	23	0,3

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная группа: 7-10 лет, 11-18 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
182	1.Каша жидкая пшеничная	200	5,84	5,88	26,81	184,14	0,09	0,5	0,04	0,09	114,38	26,6	136,18	1,23
		280	8,18	8,23	37,54	257,8	0,12	0,7	0,04	0,12	160,47	37,34	190,72	1,7
3	2.Бутерброд с сыром	65	4,88	9,43	8,02	141,92	0,02	0,09	0,43	0	146,25	7,58	93,17	0,33
		75	5,63	10,8	9,25	163,75	0,03	0,1	0,5	0	168,75	8,75	107,5	0,38
376	3.Чай с сахаром	180	0,17	0	13,44	54,41	0	0,04	0	0	10,99	5,06	6,68	0,67
		200	0,19	0	14,93	60,46	0	0,04	0	0	12,23	5,63	7,42	0,74
	4.Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0	0	0,99	8,4	16,2	40,5	1,2
338	5.Яблоко	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4	0,01	0,63	14,4	7,2	9,9	1,98
	Обед													
92	1. Щи из квашеной капусты с картофелем	250	16,65	12,6	11,95	233,04	0,11	12,1	0,23	1,84	55,17	39,16	174,07	2,82
		300	18,25	14,18	14,27	264,07	0,12	14,54	0,27	2,15	65,4	45,05	194,76	3,19
184	2. Каша перловая рассыпчатая	200	6,72	8,15	35,45	241,94	0,07	1,29	0,05	0,52	135,85	31,05	222,53	1,29
307	3.Птица отварная	100	10,25	9,36	0,92	131,33	0,04	0,75	0,13	0,21	16,08	12,23	87,18	0,77
		120	12,3	11,2	1,1	157,54	0,05	0,9	0,15	0,25	19,27	14,66	104,59	0,9
15a	3.Перец болгарский сладкий (порциями)	75	0,95	0	3,57	18,92	0,06	75	0,18	0,5	5,4	7,43	10,8	0,68
		100	1,26	0	4,75	25,22	0,08	100	0,25	0,67	7,2	9,9	14,4	0,9
441	5.Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	23,89	113,15	0,01	80	0,16	0	17,76	4,55	3,06	0,54
	6.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная группа: 7-10 лет, 11-18 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
121	1.Суп рисовый	245	5,0	7,01	27,84	195,25	0,05	0,61	0,04	0,22	129,46	25,13	119,3	0,37
		300	6,12	8,58	34,09	239,08	0,06	0,75	0,04	0,27	158,62	30,79	146,11	0,43
382	2.Какао с молоком	200	3,28	2,72	22,27	127,66	0,03	0,52	0,02	0	107,86	19,57	83,79	0,48
	3. Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0	0	0,99	8,4	16,2	40,5	1,2
	4.Банан	100	1,50	0,5	21,00	96	0,04	10	0,03	0	8	42	28	0,6
Обед														
101	1.Суп любительский	250	12,78	8,68	10,31	170,36	0,1	2,29	0,21	2,03	28,05	40,09	138,74	2,33
		300	15,32	10,1	12,43	202,3	0,11	2,77	0,25	2,32	33,66	48,13	166,62	2,81
128	2.Пюре картофельное	200	4,42	6,59	28,47	191,42	0,16	13,6	0,05	0,31	61,85	39,58	118,52	1,6
254	3.Сосиска отварная	100	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36,00	20,00	162	2,00
	4.Кукуруза консервированна я(порциями)	75	2,24	0,15	5,09	30,49	0,06	2,98	0	0,9	13,44	14,1	41,63	0,47
		100	2,99	0,19	6,77	40,55	0,08	3,98	0	1,19	17,92	18,81	55,52	0,63
349	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	0	6,84	1,44	0	0
	6.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная группа: 7-10 лет, 11-18 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
176	1.Каша вязкая кукурузная	200	6,32	7,24	29,32	208,27	0,14	1,51	0,07	0,09	115,32	45,23	167,93	1,32
		280	8,84	10,1	41,05	291,59	0,17	2,11	0,08	0,12	161,79	63,35	235,17	1,82
1	2.Бутерброд с маслом	45	1,91	18,7 9	11,23	221,85	0,04	0	0,17	0,5	7,88	7,65	24,31	0,5
378	2.Чай с молоком	200	3	2,43	19,59	112,84	0,03	0,56	0,02	0	110,18	15,93	79,42	0,82
	4.Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0	0	0,99	8,4	16,2	40,5	1,2
	5.Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	11	17	0,1
Обед														
98	1. Суп крестьянский с крупой)	250	9,21	8,61	10,03	157,19	0,08	4,29	0,22	1,8	37,98	23,27	112,65	1,53
		300	14,64	12	11,91	217,83	0,09	5,1	0,26	2,09	46,94	31,54	164,7	2,27
304	2. Рис отварной	200	4,78	6,36	50,24	277,31	0,05	0	0,03	0,47	9,73	31,69	96,26	0,67
234	3. Котлеты рыбные(минтай)	100	13,16	2,83	13,86	138,4	0,09	0,63	0,15	0,57	68,93	45,4	190,36	1,01
32a	4.Помидор свежий (порциями)	75	0,83	0,15	2,85	18	0,05	18,7	0,12	0,29	10,5	15	19,5	0,75
		100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,17	0,39	14	20	26	1
377	5.Чай с лимоном	200	0,23	0	15,05	61,78	0	0,68	0	0	13,46	6,01	8,21	0,78
	6.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная группа: 7-10 лет, 11-18 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.Ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
416	1.Каша манная	200	5,12	5,76	24,8	171,37	0,05	0,5	0,04	0,7	108,62	15,42	88,77	0,34
		280	7,17	8,07	34,73	239,92	0,07	0,7	0,04	0,98	152,41	21,62	124,34	0,46
380	3.Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,99	3,3	22,5	132,23	0,03	0,16	0,02	0,09	118,67	16,38	85,19	0,2
	3.Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0	0	0,99	8,4	16,2	40,5	1,2
	4.Вафли	45	1,26	1,49	34,79	159,3	0,01	0	0	0	7,2	4,5	16,2	0,68
		50	1,4	1,65	38,65	177	0,02	0	0	0	8	5	18	0,75
338	5.Яблоко	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4	0,01	0,63	14,4	7,2	9,9	1,98
Обед														
102	1. Суп гороховый	250	12,43	7,95	14,24	178,2	0,17	2,59	0,21	3,51	38,21	34,01	124,21	2,53
		300	17,59	10,7	17,07	235,58	0,22	3,13	0,25	4,14	46,97	43,54	171,56	3,35
202	2.Макаронные изделия отварные	200	10,0	11,8	63,9	403	0,2	0	0,1	2,4	25,9	15,8	86,3	2
280	2.Фрикадельки мясные в соусе	100	8,6	9,36	10,79	161,85	0,09	0,32	0,01	0,00	17,95	17,97	79,08	0,84
326	4.Огурец свежий (порциями)	75	0,6	0,08	1,88	10,5	0,02	7,5	0,01	0,08	17,25	10,5	31,5	0,75
		100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0,01	0,1	23	14	42	1
346	5.Напиток из апельсинов	200	0,49	0,1	33,12	138,62	0,02	12,8	0,01	0,11	22,71	7,52	11,34	0,19
	6.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная группа: 7-10 лет, 11-18 лет

Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. в-ва –гр.			Э.ц.	Витамины,мг				Мин.в-ва			
№		гр	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
417	1.Каша пшеничная	225	7,06	7,57	34,28	234,09	0,14	0,56	0,04	1,04	125,98	39,63	154,13	1,09
		280	8,83	8,72	42,15	283,25	0,17	0,7	0,04	1,29	157,63	49,76	193,03	1,37
382	2.Какао с молоком	180	3	2,47	19,87	114,67	0,03	0,47	0,01	0	97,31	18,38	76,59	0,47
		200	3,28	2,72	22,27	127,66	0,03	0,52	0,02	0	107,86	19,57	83,79	0,48
	3.Хлеб пшеничный 2 сорт	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0	0	0,99	8,4	16,2	40,5	1,2
	4.Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	0,03	0	0	0	4,4	3,6	20	0,32
		50	2,95	2,35	37,5	183,00	0,04	0	0	0	5,5	4,5	25,00	0,4
	5.Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,01	0,22	34	13	23	0,3
Обед														
96	1.Рассольник	250	4,46	5,66	7,66	103	0,05	3,9	0,18	1,37	29,47	19,09	62,25	1,01
		300	10,25	8,97	9,12	162,8	0,08	4,64	0,21	1,52	37,73	27,85	115,18	1,81
139	2.Капуста тушеная с рисом	220	10,45	12,5	25,07	256,19	0,08	20,9	0,21	2,84	62,17	37,44	127,21	1,95
		240	11,32	13	27,49	274,24	0,09	22,8	0,22	2,86	67,46	40,72	137,85	2,13
15а	3.Перец болгарский сладкий (порциями)	75	0,95	0	3,57	18,92	0,06	75	0,18	0,5	5,4	7,43	10,8	0,68
		100	1,26	0	4,75	25,22	0,08	100	0,25	0,67	7,2	9,9	14,4	0,9
375	4.Компот из свежих ягод	180	0,18	0,1	22,1	91,55	0,02	0,75	0	0	14,25	6,02	6,2	0,28
		200	0,2	0,2	24,56	101,72	0,02	0,84	0	0	15,84	6,68	6,89	0,32
	5.Хлеб пшеничный 1 сорта	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,98	0,03	0	11,5	16,5	42	1
	5.Сдоба обыкновенная	100	7,37	5,14	52,09	285,18	0,12	0	0	4	18,9	28,8	77,4	1,8